

DIREITOS E DEVERES DOS TRABALHADORES





ACESSO AO EMPREGO 

DIREITOS DOS TRABALHADORES 

CONTRATO DE TRABALHO 

DIREITOS E DEVERES DOS PAIS E MÃES
TRABALHADORES 

TRABALHADORES INDEPENDENTES 

DIREITOS EXCLUSIVOS DA TRABALHADORA
GRÁVIDA, PUÉRPERA E LACTANTE 

DIREITOS EXCLUSIVOS DO PAI TRABALHADOR 

DIREITOS DOS AVÔS E DAS AVÓS
TRABALHADORES 

DIREITOS DOS TRABALHADORES EM LAY-OFF 

GARANTIAS DO TRABALHADOR 

DEVERES DOS TRABALHADORES 

SAIBA MAIS SOBRE... 



ACESSO AO EMPREGO

Todos os cidadãos têm direito à **igualdade de oportunidades e de tratamento** no acesso ao emprego e no trabalho.

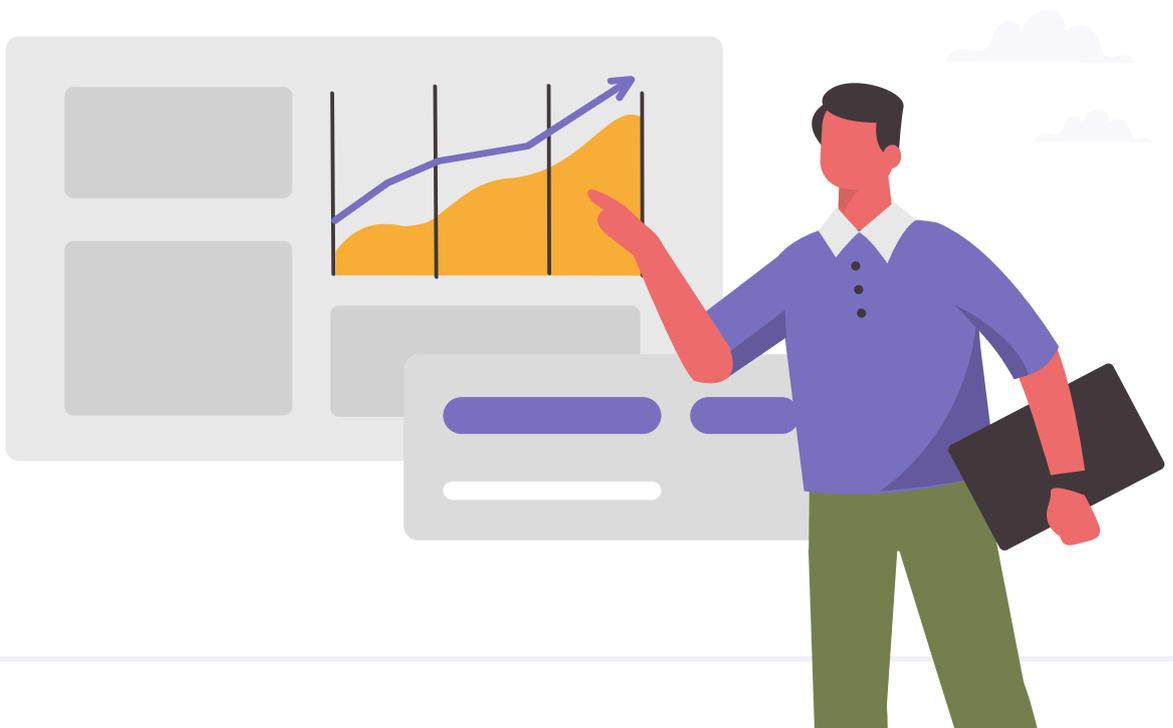
Igualdade nos critérios de seleção e condições de contratação, em qualquer setor de atividade (**artigo 24.º do Código do Trabalho**) como à igualdade de condições de trabalho e de retribuição.



DIREITOS DOS TRABALHADORES NA CONSTITUIÇÃO PORTUGUESA

A Constituição Portuguesa (**artigo 59.º, n.º 1**) determina que todos os todos trabalhadores, independentemente da sua idade, sexo, raça, cidadania, país de origem, religião e das convicções políticas ou ideológicas, têm direito a:

- 1 - **Salário digno;**
- 2 - Condições de trabalho que permitam a conciliação da atividade profissional com a vida familiar;
- 3 - Condições de higiene, **segurança e saúde no trabalho;**
- 4 - Limite máximo de horas de trabalho, descanso semanal e **férias periódicas** pagas;
- 5 - Apoio em situações de **desemprego involuntário;**
- 6 - Assistência e reparação de danos, em situações de **acidente de trabalho** ou de **doença profissional.**





CONTRATO DE TRABALHO E PERÍODO EXPERIMENTAL

- Os contratos de trabalho são regulados pelo **Código do Trabalho** e por outra legislação que o complementa;
- Podem, adicionalmente, estar abrangidos por **acordos coletivos de trabalho**, que regulem condições específicas em determinadas áreas;
- A sua salvaguarda está a cargo de instituições como a **Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)**.



Conheça os diferentes tipos de contrato de trabalho
Saiba mais aqui



O que é o período experimental: duração, direitos e deveres

Saiba em que consiste o período experimental, qual a duração e o que diz a lei sobre a rescisão do contrato de trabalho durante este período.

Saiba mais aqui



Direitos e deveres dos trabalhadores-estudantes

Conheça os direitos e deveres que a lei consagra a todos os que conciliam os estudos com o trabalho, **neste artigo**.



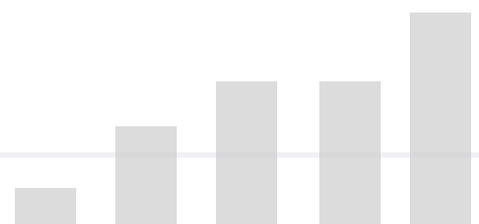
Licença de casamento

Se vai casar, tem direito à licença de casamento, mas há algumas regras a cumprir para poder faltar ao trabalho. **Saiba quais**.

DIREITOS E DEVERES DOS PAIS E MÃES TRABALHADORES

Eis as regras que defendem os **direitos de apoio à família**, de acordo com a **Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego**. No entanto, deve sempre conferir os regulamentos da empresa ou entidade em que trabalha.

- **Licença parental inicial**;
- Licença parental inicial a gozar por um progenitor por impossibilidade do outro;
- Três dispensas do trabalho para **avaliação de adoção**;



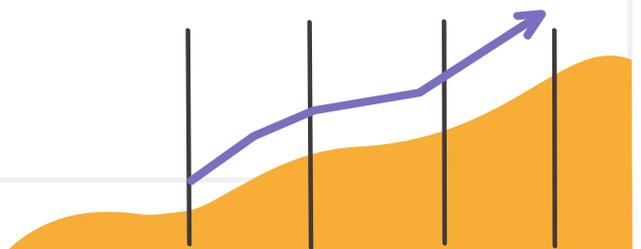


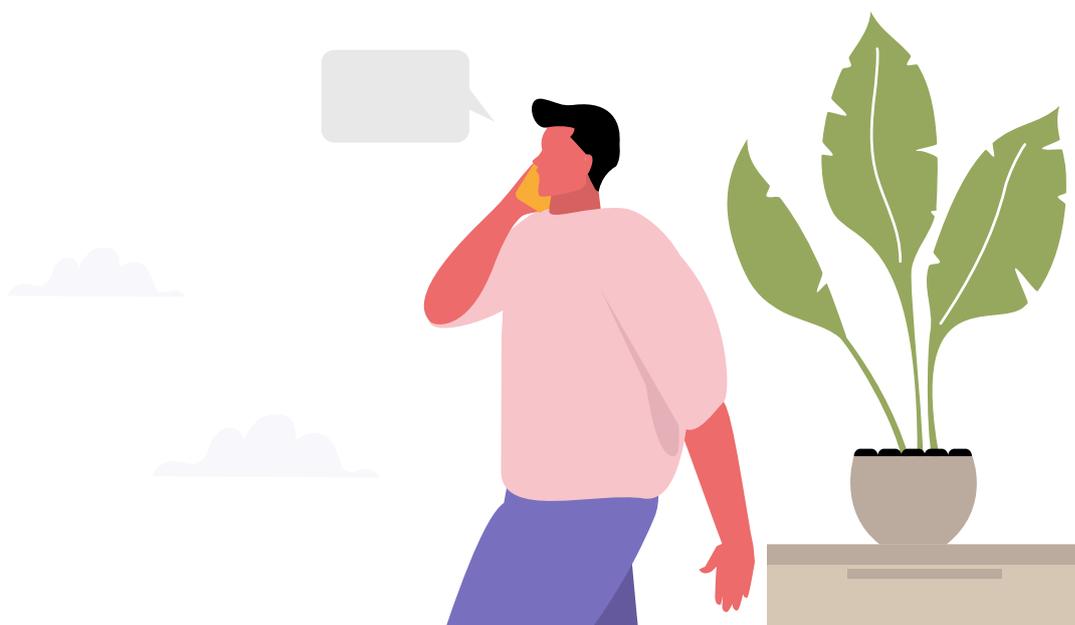
- Licença por adoção de menor de 15 anos, nos termos da licença parental inicial;
- Licença parental complementar, para assistência a filho ou adotado (idade até seis anos);
- Dispensa **diária para aleitação**;
- Até 30 dias de faltas ao trabalho por ano ou durante todo o período de eventual hospitalização, para assistência, em caso de doença ou acidente, a filho menor de 12 anos ou, independentemente da idade, a **filho com deficiência** ou doença crônica;
- Até 15 dias de faltas por ano para assistência, em caso de doença ou acidente, a filho com 12 ou mais anos de idade ou filho maior de idade que faça parte do seu agregado familiar;
- Até quatro horas de faltas, uma vez por trimestre, para deslocações ao estabelecimento de ensino de filho menor;
- Licença para assistência a filho, depois de esgotado o direito à licença parental complementar;
- Em caso de **deficiência** ou doença crônica:
 1. Licença para assistência a filho, por período até seis meses, prorrogável até quatro anos;
 2. Redução de cinco horas do período normal de trabalho semanal ou outras condições de trabalho especiais, se a criança tiver menos de um ano de idade;
 3. **Trabalhar a tempo parcial**, independentemente da idade da criança, não podendo ser penalizado em matéria de avaliação e de progressão na carreira;
 4. **Trabalhar com horário flexível**, independentemente da idade da criança.





- Trabalhar em regime de **teletrabalho**, com filho com idade até 3 anos, quando é compatível com a atividade desempenhada e a entidade empregadora tem meios para isso;
- Formação para reinserção profissional, após a licença para assistência a filho ou para assistência a pessoa com deficiência ou doença crónica;
- Dispensa de prestação de **trabalho suplementar**, em caso de filho até um ano de idade;
- Dispensa do **regime de adaptabilidade** grupal, em caso de filho menor de 3 anos de idade;
- Dispensa do regime de banco de horas grupal, em caso de filho menor de 3 anos de idade;
- Proteção em **caso de despedimento** de trabalhadora grávida, puérpera ou lactante ou de trabalhador durante o gozo de licença parental, em qualquer das suas modalidades. Nestas situações, é obrigatória a solicitação de parecer prévio à Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego, sem o qual o **despedimento** é ilícito;
- Proteção da trabalhadora grávida, puérpera ou lactante ou de trabalhador durante o gozo de licença parental, em caso de não renovação de contrato de trabalho a termo. A entidade empregadora deve comunicar, no prazo de cinco dias úteis, à Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego o motivo da não renovação.





Faltas ao trabalho: quais as que são justificadas e quantas pode dar?

O trabalhador deve ser assíduo, mas a lei prevê que possa faltar, mediante justificação, em algumas situações. Saiba quais, **neste artigo do Saldo Positivo**.

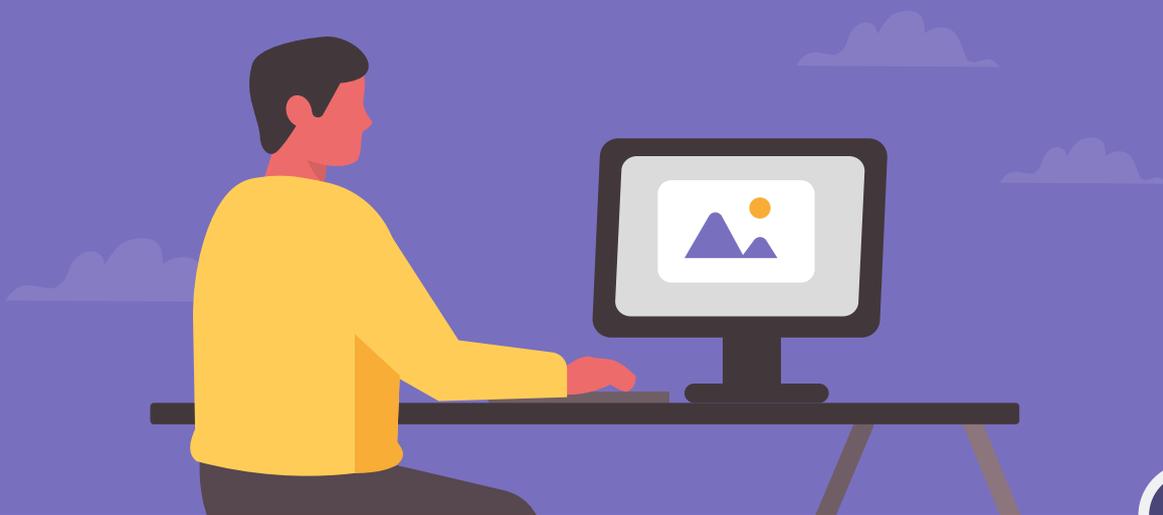


10 direitos no regresso ao trabalho após o nascimento de um filho

Foi pai ou mãe recentemente e está prestes a regressar ao trabalho? **Conheça os seus direitos** e saiba com que apoios pode contar.

TRABALHADORES INDEPENDENTES E PARENTALIDADE

Os trabalhadores independentes têm os mesmos direitos que os trabalhadores por conta de outrem (direito à partilha da licença parental inicial). No entanto, não têm direito ao subsídio para assistência a filho e ao subsídio para **assistência a neto**.



Os **trabalhadores independentes** (a recibos verdes ou **empresários em nome individual**) e os beneficiários do **seguro social voluntário** devem ter a situação contributiva regularizada para aceder ao subsídio parental.

Consulte a informação adicional disponível no **Guia Prático da Segurança Social**.



DIREITOS EXCLUSIVOS DA TRABALHADORA GRÁVIDA, PUÉRPERA E LACTANTE

- Licença parental inicial exclusiva da mãe;
- Licença em **situação de risco clínico** para a trabalhadora grávida ou para o bebê, pelo período considerado necessário para prevenir o risco. Esta licença não prejudica o gozo da licença parental inicial;
- Licença por interrupção de gravidez;
- Dispensa do trabalho para **consultas pré-natais** e para a preparação para o parto, pelo tempo e número de vezes necessários;
- Dispensa do trabalho, por parte de trabalhadora grávida, puérpera ou lactante, por motivos relacionados com a **proteção da sua segurança** e saúde, na impossibilidade de a entidade empregadora lhe atribuir outras tarefas;
- **Dispensa diária para amamentação**, durante o limite permitido, gozada em dois períodos distintos, com a duração máxima de uma hora cada, salvo se for acordado de outra forma com a entidade empregadora. No caso de nascimentos múltiplos, a dispensa é acrescida de mais 30 minutos;
- Dispensa da prestação de trabalho suplementar da trabalhadora grávida e durante todo o tempo que durar a amamentação;



- Dispensa da trabalhadora grávida, puérpera ou lactante de prestar trabalho em horário de trabalho organizado de acordo com regime de adaptabilidade, de banco de horas ou de horário concentrado;
- Dispensa de prestação de trabalho no período noturno, entre as 20 horas de um dia e as 7 horas do dia seguinte, durante um período de 112 dias antes e depois do parto, mediante acordo com as reais necessidades do empregador.



Subsídio por riscos específicos: o que é e quem tem direito?

O subsídio por riscos específicos é atribuído a mulheres grávidas ou mães recentes cujo trabalho possa prejudicar a sua saúde.

[Saiba mais sobre este apoio](#)



Grávida: trabalhadora em estado de gestação. Deve informar a entidade empregadora do seu estado, por escrito, com apresentação de atestado médico.

Puérpera: trabalhadora parturiente. Deve informar a entidade empregadora do seu estado, por escrito, com apresentação de **atestado médico** ou certidão de **nascimento do filho**.

Lactante: trabalhadora que amamenta o filho. Deve informar a entidade empregadora do seu estado, por escrito, com apresentação de atestado médico.



DIREITOS EXCLUSIVOS DO PAI TRABALHADOR

- Direito a licença parental exclusiva do pai, de 15 dias úteis seguidos ou interpolados, de gozo obrigatório, nos 30 dias seguintes ao nascimento do filho, cinco dos quais gozados de modo consecutivo imediatamente a seguir ao nascimento;
- Após o gozo dessa licença, o pai tem ainda direito a 10 dias úteis de licença, seguidos ou intercalados. No caso de nascimentos múltiplos, à licença acrescem dois dias por cada gémeo além do primeiro;
- Direito a licença parental inicial a gozar pelo pai por impossibilidade da mãe, em caso de morte ou incapacidade física ou psíquica desta, com a duração mínima de 30 dias. Deve ser apresentado atestado médico ou **certidão de óbito**, consoante o caso.



A violação destes direitos constitui uma contraordenação

Entidades competentes para avaliar estas matérias:

- Setor privado: **Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)**.
- Setor público: Inspeções dos Ministérios e a Inspeção-geral de Finanças (IGF).



DIREITO DAS AVÓS E DOS AVÔS TRABALHADORES

- Até 30 dias de faltas consecutivas, a seguir ao nascimento de neto com quem viva e que seja filho de adolescente com menos de 16 anos;
- Faltas ao trabalho, em substituição dos progenitores, para assistência, em caso de doença ou acidente, a neto menor ou, independentemente da idade, com **deficiência** ou doença crónica.

DIREITOS DOS TRABALHADORES EM LAYOFF

- Receber um ordenado mensal igual a dois terços do seu salário líquido. A retribuição não pode ser inferior, nem mais do que o triplo do **ordenado mínimo**;
- Acesso às regalias sociais e às **prestações de Segurança Social**;
- Possibilidade de exercer **outra atividade remunerada** fora da empresa;
- **Subsídio de Natal** e **subsídio de férias** completos.

Layoff: redução temporária do horário normal de trabalho ou suspensão do contrato de trabalho por iniciativa da entidade empregadora, como explicamos **neste artigo Saldo Positivo**.



GARANTIAS DO TRABALHADOR

É proibido ao empregador:

- Opor-se por qualquer meio a que o trabalhador exerça os seus direitos, despedi-lo, aplicar-lhe sanções, ou tratá-lo de forma desfavorável;
- Atrapalhar, de forma injustificada, o trabalhador durante a sua atividade;
- Pressionar o trabalhador para que este influencie, de forma desfavorável, as suas condições de trabalho ou as dos seus companheiros;
- **Reduzir a retribuição** (exceto nos casos previstos no Código de Trabalho ou em instrumento de regulamentação coletiva de trabalho);
- Mudar o trabalhador para uma categoria inferior (exceto nos casos previstos no **Código do Trabalho**);
- Transferir para outro local de trabalho (exceto nos casos previstos no Código de Trabalho ou em instrumento de regulamentação coletiva de trabalho, ou quando haja acordo entre as partes);
- Ceder o trabalhador a terceiros (exceto nos casos previstos no Código do Trabalho ou em instrumento de regulamentação coletiva de trabalho);
- Obrigar o trabalhador a comprar bens ou serviços ao empregador ou a outra pessoa que este indique;



- Explorar, com fins lucrativos, a cantina, o refeitório, o economato ou outro estabelecimento diretamente relacionado com o trabalho;
- Cessar o contrato de trabalho e readmitir o trabalhador, mesmo com o seu acordo, com o propósito de o prejudicar em relação aos direitos ou garantias que **decorram da sua antiguidade;**
- Impedir que o trabalhador exerça **outra atividade profissional,** exceto se tiver fundamentos objetivos para tal, tais como a segurança, a saúde ou o sigilo profissional, ou tratá-lo de desfavoravelmente por esse motivo.

Constitui contraordenação muito grave a violação destas garantias.





DEVERES DOS TRABALHADORES

Sem prejuízo de outras obrigações, estes são alguns dos principais deveres dos trabalhadores:

1. Respeitar e tratar o empregador, os superiores hierárquicos, os companheiros de trabalho e as pessoas que se relacionem com a empresa, com cortesia e integridade.
2. **Ser assíduo e pontual.**
3. Realizar o trabalho com zelo e diligência.
4. Participar em ações de formação profissional que lhe sejam proporcionadas pelo empregador.
5. Cumprir as ordens e instruções do empregador referentes à execução ou disciplina do trabalho, assim como à **segurança e saúde no trabalho**, desde que não contrariem os seus direitos ou garantias.
6. Ser leal ao empregador, nomeadamente não negociando, por conta própria ou alheia, em concorrência com ele, nem divulgando informações referentes à sua organização.

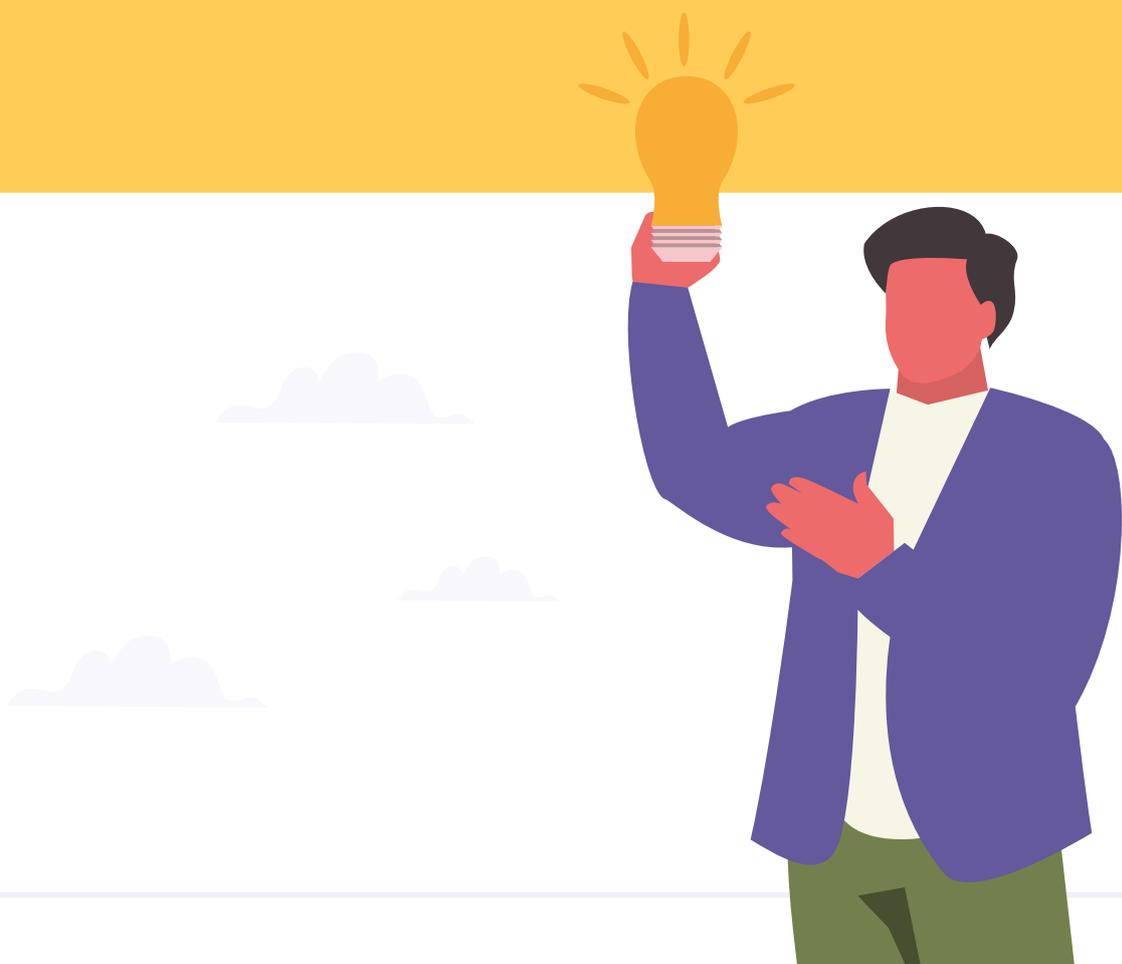


7. Zelar pela conservação e boa utilização de bens relacionados com o trabalho que lhe forem confiados pelo empregador.

8. Promover ou executar as ações com vista à melhoria da produtividade da empresa.

9. Cooperar para a melhoria da segurança e saúde no trabalho, nomeadamente por intermédio dos representantes dos trabalhadores eleitos para esse fim.

10. Cumprir as indicações sobre segurança e saúde no trabalho, estabelecidas na lei ou em instrumento de regulamentação coletiva de trabalho.





O que muda com a subida do salário mínimo?

O salário mínimo é indexado ao nível da inflação, entre outros fatores. **Neste artigo**, saiba como é decidida a subida do salário mínimo e que implicações pode ter na sua vida financeira.



Complementos de vencimento: o que pode receber além do salário?

Os complementos de vencimento permitem aumentar o rendimento. **Saiba quais são** e qual o seu enquadramento legal e fiscal.



É possível ter uma redução no salário? O que diz a lei?

Saiba em que condições pode sofrer uma redução no seu salário e se é obrigado a aceitar a proposta, **neste artigo do Saldo Positivo**.



Tem salários em atraso: conheça os seus direitos

Os trabalhadores com salários em atraso podem suspender ou cessar o contrato. Defenda-se com estes e outros direitos previstos na lei. Saiba mais **neste artigo Saldo Positivo**.



Subsídio de alimentação: 9 perguntas e respostas essenciais

Quais as regras que se aplicam ao **subsídio de alimentação**? É obrigatório e quais os valores isentos de impostos? Esclareça as suas dúvidas.



Horário de trabalho: quais as opções e os limites?

O horário de trabalho pode ser cumprido em vários regimes, mas cada um tem as suas regras. **Conheça as principais diferenças.**



Trabalho suplementar: como devo calcular as horas extraordinárias?

Se trabalha além das horas a que está obrigado, saiba dos seus direitos de remuneração. Confira como **calcular essas horas-extra.**



Como funciona o trabalho por turnos? Conheça os direitos e deveres

O trabalho por turnos tem regras próprias para preservar os direitos do trabalhador, incluindo o direito ao descanso. **Conheça-a.**



É possível reduzir o horário de trabalho? Saiba quando e como

A empresa ou o trabalhador podem, em certos casos, pedir a redução da carga horária, mas há regras a cumprir por ambas as partes.

Conheça-as neste artigo do Saldo Positivo.



Isenção de horário de trabalho: o que é e quem está abrangido?

Em que consiste a isenção de horário de trabalho? **Saiba quem está abrangido**, quais as modalidades e as regras que se aplicam.



Teletrabalho: que direitos?

Conforme acordado com a empresa, os trabalhadores em regime de teletrabalho podem ser compensados por despesas adicionais como eletricidade, água e internet, segundo esclarece o **Código do Trabalho**.



Direitos de férias dos trabalhadores: 10 questões e respostas

Conheça os seus direitos e esclareça as principais dúvidas sobre a marcação e o **subsídio de férias**.



Tem férias não gozadas? Saiba quais os seus direitos

Se tem férias não gozadas do ano anterior, **veja o que pode ou não fazer** para garantir o seu descanso ou compensação.



Prestações compensatórias: o que são e como ter direito?

Esteve de baixa ou em licença parental e não recebeu o subsídio de férias ou de Natal?

Veja como pedir as prestações compensatórias.



Quais os direitos do doente oncológico no trabalho?

Os trabalhadores com cancro podem ser dispensados de alguns deveres laborais.

Saiba quais são e como ter acesso.



O trabalho está a afetar a sua saúde mental?

A relação entre trabalho e saúde mental nem sempre é perfeita. Perceba os sinais de alerta e **veja como pode encontrar soluções.**

Burnout: como prevenir, diagnosticar e tratar esta síndrome

Já lhe aconteceu estar excessivamente cansado e sem fôlego para regressar às rotinas profissionais? O burnout é considerado uma doença pela OMS. Conheça as características, causas e consequências da síndrome de **esgotamento profissional.**



Crianças com necessidades educativas especiais: quais os apoios?

As crianças com necessidades educativas especiais têm direito a apoios específicos. **Conheça-os e saiba como obtê-los**, assim como a um dos seus apoios, o **Subsídio de Educação Especial**.



Emprego para portadores de deficiência: conheça os apoios e regras

Há programas de apoio à empregabilidade de pessoas com deficiência. Se é empregador ou candidato, **saiba como funcionam**.



Dias por falecimento de familiar: a quantos tem direito?

Os dias de luto implicam ausência justificada ao trabalho. Sabe por quanto tempo e com que direitos? **Confira aqui**.

Como identificar e agir em caso de assédio no trabalho

Saiba identificar comportamentos de assédio moral e sexual no local de trabalho e de que forma a lei protege as vítimas.



Como funciona a licença sem vencimento?

Saiba em que situações pode pedir **licença sem vencimento**, quais as regras a cumprir, duração máxima e como pedir, incluindo na função pública.



Quero sair da empresa onde trabalho: quais os meus direitos e deveres

Conheça os direitos e deveres dos trabalhadores quando se despedem por sua iniciativa - com ou sem justa causa



Fui despedido: e agora, quais são os meus direitos?

Quais os direitos e compensações a reclamar em caso de despedimento? **Conheça as regras** que o seu empregador tem de cumprir.



Indemnização por despedimento: em que situações se aplica e quais os valores?

Em que situações tenho direito a indemnização pela **cessação do contrato de trabalho** ou por despedimento?



Como posso pedir o Subsídio de desemprego?

Está desempregado e não sabe como pedir o subsídio de desemprego? **Eis os passos a ter em conta.**

Conheça os apoios disponíveis para quem está desempregado no nosso **guia prático.**



Certificado de trabalho: para que serve e quando é obrigatório?

Um certificado de trabalho é um documento útil e obrigatório quando se muda de emprego. **Saiba o que é e o que deve conter.**



Quais os meus direitos em caso de greve nos transportes públicos?

O que acontece se não puder ir trabalhar devido a uma greve nos transportes públicos? **Conheça os seus direitos.**



Profissões de desgaste rápido: quais são e que benefícios têm

Pela sua exigência física ou emocional, quem exerce profissões de desgaste rápido pode ter direito a **reforma antecipada sem penalização.**



Empregada doméstica: quais as minhas obrigações como empregador?

Desde maio de 2023, o trabalho doméstico não declarado é considerado crime. Conheça as principais **obrigações dos empregadores.**



Quais os seus direitos e deveres em caso de greve?

A greve é um direito consagrado na Constituição da República Portuguesa. Há regras a cumprir para que seja considerada legal e setores em que podem ser decretados serviços mínimos. Saiba das regras e como deve proceder caso tenha aderido ou tenha sido **afetado por uma greve**.

Saiba mais sobre estes e outros direitos legais do trabalhador nos **guias da Segurança Social**.

